

Inhalt:

S.1: Vereinsausflug

S.2: Schüchternen-Comic, intakt-verein.de

S.3: Selbsthilfe bei psych. Erkrankungen - 2013

S.4: Filme, die die Welt erklären - Teil 1

Intakt-Vereinsausflug im Juni

ZUSAMMENFASSUNG

- Ein Ausflug ins Grüne!
- Und eine hervorragende Gelegenheit, den Rest des intakt kennenzulernen.
- Also gleich Ängste überwinden und anmelden.

Am 28. und 29. Juni diesen Jahres wollen wir gemeinsam einen kleinen Ausflug unternehmen. Mitmachen können alle Besucher sämtlicher Gruppen aus ganz Deutschland, die unter dem intakt e.V. zusammengefasst sind. Mitgliedschaft im intakt e.V. ist nicht erforderlich.

Geplant ist ein Ausflug auf die Burg Lutter in Lutter am Barenberge in der Nähe von Seesen (www.burg-lutter.de). Dort wollen wir zusammen die Nacht vom 28. auf den 29.06 verbringen. Die Burg Lutter ist ein Gutshaus in schöner Umgebung mit abgeschlossenem Hof und Hofladen. Wir wollen uns in den dortigen Ferienwohnungen einquartieren und die Zeit dort gemeinsam verbringen. Die Übernachtung kostet 10€, für Verpflegung ist selbst zu sorgen, Kochutensilien und Herd stehen in den Zimmern zur Verfügung. Verbrauchtes Brennmaterial muss gesondert bezahlt werden.

Der Ausflug soll uns Gelegenheit zum gegenseitigem Austausch und Kennenlernen über die Gruppen

hinaus geben. Da alle Teilnehmer dieselben oder zumindest ähnliche Ängste haben wie alle anderen, ist dies eine gute Gelegenheit, diese in geschützter Umgebung zu überwinden. Bitte habt daher Verständnis dafür, dass Partnerinnen oder Partner, die selbst nicht schüchtern sind, leider nicht teilnehmen können.

Anfahrt kann mit dem Auto oder der Bahn erfolgen. Die nächstgelegenen Bahnhöfe sind Seesen und Salzgitter-Ringelheim, von dort aus fahren Busse nach Lutter. Die Anreise ist selbst zu planen; Ankunft sollte am Samstag den 28.06. gegen 13 Uhr sein.

Radfahrer aus der Umgebung Braunschweig (oder natürlich alle die mit einem Rad nach BS kommen möchten) können sich einer Radtour anschließen, die ich organisiere. Es ist eine mittlere Tour, die etwa drei Stunden (inklusive Pause) dauern wird. Wer Interesse hat daran teilzunehmen schreibt dies bitte in der Anmeldung dazu und erhält dann alle Daten zu Abfahrtsort und -zeit.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 13. April 2014 an intakt-ev@schuechterne.org. Anmeldungen nach dem 13. April können nur berücksichtigt werden, wenn noch Plätze zur Verfügung stehen.

M.

Veranstaltungen

Was kann eine SHG gemeinsam tun? Dies hat die Gruppe Braunschweig an einem Abend zusammengetragen und kam auf die folgende - natürlich unvollständige - Liste:

*Spielleabend
Essengehen*

*Kochen
Eis essen
Stadtfest / Weihnachtsmarkt
Kneipen-Aktionen
(z.B. Ratespiel)
Kneipe
Radfahrt
Konzert
Kegeln/Bowling*

*Besuch einer anderen Gruppe
Theater (auch als Zuschauer)*

ZITAT

"Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche und plötzlich schaffst du das Unmögliche."

Franz von Assisi

Zweite Internet-Adresse des Vereins

Das Webangebot des intakt e.V. hat seit kurzem eine zweite Internet-Adresse:

intakt-verein.de

Grund: Die Endung .de ist populärer, für deutsche Internetnutzer alltäglich. Sie ist damit einfacher zu merken als die Endung .org - die in den Anfangsjahren des Internets (198x) für Organisationen vorgesehen war. Vor kurzem wurde unser Webangebot fälschlich als

"schuechterne.de" vorgestellt. Auch das Wort selbst ist einfacher als "Schuechterne" mit UE.

Die neue Adresse bietet die selbe Vereinswebseite wie schuechterne.org. Die Mails [stadt]@intakt-verein.de sind ebenfalls bereits freigeschaltet und führen zum jeweils selben Postfach wie [stadt]@schuechterne.org. Alle Adressen mit schuechterne.org bleiben natürlich weiterhin online. Das ist ohnehin notwendig, weil sie auf allen Flugblättern stehen und oft verlinkt sind.

Schüchternen-Comic im Internet

Zufällig - über eine Webseite mit vielen mehr oder weniger sinnvollen Cartoons - fand ich einen Comic, der unser Thema voll trifft: "Dr. Carmella's Guide to Understanding the Introverted" des amerikanischen Cartoonisten Schroeder Veidt. In der Google-Bildersuche zu diesen Stichworten ist er leicht zu finden. (Wer ist Dr. Carmella? Eine der Figuren des Comics, nämlich die, die am Ende doch noch mit dem Introvertierten zusammenkommt.)

Man kann seine Thesen diskutieren, soll es sogar, deshalb möchte ich hier einige in deutscher Übersetzung vorstellen.

Zunächst fällt auf: Schon wieder wird als Symbol für Schüchternheit eine Abgrenzung verwendet - ein riesiger Gummiball, in dem der Betreffende steht. Es erinnert an die Käseglocke, die nicht nur der intakt e.V. verwendet.

Der Cartoonist bezeichnet als wichtigen Unterschied zwischen Extro- und Introvertierten die Quelle der psychischen Energie: *"Extrovertierte gewinnen Energie aus dem Kontakt mit anderen, Introvertierte benötigen Energie für den Kontakt mit anderen"*. Außerdem gibt er Extrovertierten den Tip, freundlich Interesse zu zeigen und dabei nicht zu drängen.

Und hier die Ratschläge, die am Ende des Comics zusammengefaßt sind:

- *Respektier den persönlichen Raum (Gummiball)*
- *Energie [siehe oben] ist begrenzt*
- *Erwarte nicht, daß für Dich Energie aufgewandt wird, wenn es nicht nötig ist*
- *Nimm Schweigen nicht als Beleidigung - es ist keine!*
- *Auch Introvertierte können einsam sein*

Schaut es euch im Original an.

Julian / Braunschweig

Frage zum Fachkräftemangel

Überall hört man vom Fachkräftemangel. Er ist auch bereits zu sehen: Ich staune manchmal über das Aussehen mancher heutigen Verkaufs- oder Pflegekräfte - während Mitte der Neunziger noch Bewerbungen an meinen damals langen Haaren scheiterten. Diese neue Toleranz kann nicht bloß mit Menschenfreundlichkeit begründet sein. Eher mit der Abwägung: "Lieber gruselig tätowierte Bewerber als gar keine".

Um Menschenfreundlichkeit geht es auch bei meiner Frage: In solch einer Situation verschiebt sich die Macht am Arbeitsmarkt natürlich in Richtung der Arbeitnehmer. Man könnte sie zum Beispiel nutzen, um beim oberen Management einen freundlicheren

Umgangston in der Firma durchzusetzen. Ist der Vorgesetzte ein "Schleifer", der "den Unterschied zwischen Lehrlingen und Sandsäcken nicht kennt" - dann ist die Drohung realistisch, selbst anderswo Arbeit zu finden, die Firma aber keinen neuen Arbeiter. "Der oder ich!"

Es klingt nach einer guten Verhandlungsposition. Aber: Auch für "den" dürfte so schnell kein Ersatz zu finden sein. Und "der" dürfte das ebenfalls wissen und damit drohen.

Was denkt ihr - wie wird eine solche Situation enden?

Julian / Braunschweig

Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen: Höchststand an Hilfesuchen in 2013

Immer mehr Anfragen von Jüngeren und außerhalb der Gruppentreffen

ZUSAMMENFASSUNG

- Neues Allzeithoch an Kontaktgesuchen bei der Selbsthilfegruppe Konstanz.
- Große Zunahme an Hilfe suchenden Studenten und Auszubildenden.
- Wesentliche Unterstützung wird mittlerweile am Telefon und per Mail geleistet.

Einen neuen Höchststand an Anfragen und Hilfesuchen verzeichnet die Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen im Landkreis Konstanz. Bei der Bilanzierung ihrer Arbeit für 2013 hat die Selbsthilfegruppe zu Ängsten, Zwängen und Depressionen besonders auf einen bemerkenswerten Anstieg der Zahl an Ratsuchenden im jüngeren Alter aufmerksam gemacht. Wie der Gruppenleiter und Sprecherrat des Selbsthilfenetzwerkes KOMMIT, Dennis Riehle, feststellte, habe sich hier ein Trend entwickelt, der vielen anderen Erfahrungen aus Gruppen zu körperlichen Erkrankungen entgegenläuft:

"Während die Selbsthilfe bei somatischen Problemen immer häufiger von einer Überalterung spricht, habe ich beispielsweise in meiner Selbsthilfegruppe gerade im zu Ende gehenden Jahr eine Wende erlebt. Mittlerweile überwiegt die Zahl der Teilnehmenden und derjenigen, die Rat suchen, in der Altersklasse unter 30. Das ist für mich auch deshalb eine überraschende Feststellung, weil ich eigentlich gerade bei dieser Personengruppe mit einem deutlichen Rückgang bei den Kontaktaufnahmen gerechnet hatte. Immerhin steht die "traditionelle" Selbsthilfegruppe in einem enormen Wettbewerb mit Angeboten wie Internetchats, Foren und besonders den sozialen Netzwerken", fasst Riehle seinen Bestandsaufnahme zusammen.

Eindeutig feststellen lässt sich gerade ein steigender Bedarf an Unterstützung von Studenten: "Seit der Umstellung auf Bachelor- und Masterabschlüsse konnte ich einen kontinuierlichen Anstieg von interessierten Studierenden ausmachen. Unter ihnen zeichnet sich ein gravierender Zuwachs bei den Angst- und Belastungsstörungen ab. Und auch Depressionen, die oftmals unter dem Deckmantel des "BurnOut" daherkommen, haben bei der Gruppe der über 20-Jährigen aus meiner Erfahrung erheblich zugenommen. Viele Studenten beklagen sich über Anonymität, Stress und Leistungsdruck - auf Dauer

führt das nicht selten zu Sinnkrisen, sozialen Phobien und auch immer öfter kognitiven Beeinträchtigungen".

Was manche Psychiater als "digitale Demenz" bezeichnen, lässt sich auch in den Selbsthilfegruppen beobachten, so Riehle: "Eine Generation, die von einer Flut an Eindrücken, einer ständigen Mediennutzung und dem pausenlosen Umgang mobilen Endgeräten geprägt ist, welche den jungen Menschen nahezu jede Gedächtnisleistung abnehmen, neigt offenbar in Teilen dazu, Symptome des Alters schon recht früh aufzuweisen. Gleichermassen muss dabei beachtet werden, dass diese Phänomene auch Ausdruck einer nicht erkannten depressiven Problematik sein können. Und gerade, wenn es darum geht, sich um seine 200 "Facebook"-Freunde zu kümmern, die Präsentation noch rasch an den Professor zu schicken und gleichzeitig die neueste "App" herunterzuladen, dann verwundert es kaum, dass die Konzentration für nichts Anderes mehr ausreicht".

Mit solch neuen Tatsachen müssen sich auch die Selbsthilfegruppen beschäftigen, die ohnehin an Attraktivität kaum verloren haben: "Auch wenn die Zahl der zuverlässigen Teilnehmer bei unseren Treffen wackelt, so ist parallel eine beständige Steigerung an Anfragen über Telefon und Mail zu beobachten. Mittlerweile leiste ich 80 Prozent meiner Selbsthilfetätigkeit außerhalb der regelmäßigen Termine". Dieser Wandel müsse auch vom Gesetzgeber berücksichtigt werden, meint Riehle. "Derzeit sind Fördergelder der Krankenkassen ausschließlich an die Aktivitäten im Rahmen der Gruppenstunden gebunden. Ob das längerfristig haltbar sein wird, wage ich zu bezweifeln". Immerhin stehen in seiner Selbsthilfegruppe durchschnittlich zehn Teilnehmern in den monatlichen Treffen rund 200 Hilfesuche außerhalb davon im Gesamt 2013 gegenüber.

Rückfragen:

Dennis Riehle, Gruppenleiter
Selbsthilfegruppe (GbR)

Zwang, Phobie, Depression im Kreis Konstanz

Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz

Mail: info@zwang-phobie-depression.de

Web: www.zwang-phobie.depression.de

Filme, die die Welt erklären

ZUSAMMENFASSUNG

- Scheinbar dumme Filmszenen bieten manche Weisheiten.
- Daraus kann man viel über die Welt und sich erfahren.
- Teil 1: Achte auf die Schwächen deines Gegners.

In meiner neuen Reihe möchte ich einige Filmszenen vorstellen, die sozialphobisch aufschlußreich sind.

Das klingt erstmal trivial? Kann sein, aber nur erstmal. Aus Filmen kann man schließlich eine Menge lernen:

- *Blaues Licht leuchtet blau.*
- *Brennende Autos explodieren, und zwar kurz nachdem der Held die Geisel daraus befreit hat.*
- *Deutsche Geheimpolizisten erkennt man sofort am schwarzen Ledermantel, englische am geschüttelten, nicht gerührten Martini.*
- *Wer vom Vater regelmäßig einen Goldkoffer bekommt, erspart sich die Plutimikation.*
- *Wenn man vier Männer einer militärischen Spezialeinheit vorläufig in einem Keller einsperrt, liegen dort ein Schweißbrenner, ein Haufen Schrott und waffentaugliche Chemikalien.*

Nein, man kann wirklich viel lernen! Immer wieder finden sich Szenen, aus denen man etwas fürs eigene Leben mitnehmen kann. Nehmen wir zwei ebenfalls häufige und gern belächelte Klischees:

- *Eine Zeitbombe läßt sich entschärfen, indem man drei Sekunden vor dem Knall ganz spontan einen der beiden Drähte durchschneidet.*

Das ergibt einen Sinn, wenn man die Möglichkeiten und Überlebenswahrscheinlichkeiten durchdenkt: einen Draht durchschneiden (Held 50%, Geisel 50%), nichts tun (Held 0%, Geisel 0%), weglaufen (Geisel 0%, Held mit jeder Sekunde weniger, jetzt ist es dafür zu spät). Man kennt ähnlich spontane Entscheidungen von der dunkelgelben Ampel, ob man noch bremsen kann oder schnell durchrasen muß. Oder wenn eine Problemlage sozialphobisch lange verheimlicht wurde und plötzlich öffentlich zu werden droht.

- *Ein Mann kann im Kampf ein Dutzend Schwerthiebe ertragen, aber wird vor Schmerzen aufschreien, wenn seine Frau hinterher die Wunden reinigt.*

Das kennt man: wenn die Belastung erst nach Ende einer Streßsituation spürbar wird, sobald das Adrenalin abgebaut ist. Probiert es aus bei euren Anti-Angst-Übungen - solange ihr drin seid, ist vieles ertragbar.

Den Schüchternenfilm Nr.1 "Die fabelhafte Welt der Amelie" werde ich außen vor lassen, mit dessen Szenen läßt sich eh ein kleines Buch füllen. Auch Marty McFly aus "Zurück in die Zukunft" soll hier nur kurz erwähnt werden: er macht in Teil 2 jeden riskanten Scheiß mit, bloß um nicht "feige Sau" genannt zu werden. In Teil 3 lernt er doch noch dazu und rettet damit sein Leben.

Teil 1: Der spezielle Schlag

Diese Szene war in einem der Indiana-Jones-Filme, ich weiß nicht mehr, in welchem. "Indy" Jones muß eh ständig kämpfen. So steht einmal plötzlich ein Karate-Kämpfer vor ihm. Er demonstriert seine Körperbeherrschung und Kampfkompetenz, wirbelt herum und schlägt in die Luft, so schnell wie präzise. Dann hält er an, schaut, als ob er sagen wollte, "na, beeindruckt?". Indy zieht einfach seine Pistole und erschießt ihn.

Das war auch schon die einzige Erschießungsszene meiner Serie. So etwas geht nämlich auch ohne das Erschießen: und zwar bei Bud Spencer. Ich glaube, die Szene war in "Plattfuß in Hongkong". Jedenfalls kommt Bud Spencer zufällig in eine Kampfsportschule. Der Kung-Fu-Meister fragt ihn, ob er seinen speziellen Schlag vorführen darf. Zustimmung, der Schlag kommt, und der große Bud Spencer liegt plötzlich auf der Matte.

Das darf natürlich nicht sein - und so möchte auch er seinen speziellen Schlag präsentieren. "Dieser Schlag erfordert viel Konzentration".

Der Kung-Fu-Meister soll seine Hände zu einer Lotosblüte formen und meditieren, wie sich die Kraft in dieser sammelt. Dann soll er auch noch die Augen schließen. Er tut beides. Den Schlag, den Bud Spencer dann vorführt, kennt man aus jedem seiner Filme.

Was lernen wir daraus?

Für die Selbstsicheren: Vorsicht, wer seinen Gegner nicht kennt, hat schon verloren.

Für die Selbstunsicheren: Achtet auf die Schwächen der Starken, dann habt ihr doch eine Chance!

Julian / Braunschweig

Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle, Tobias Oder

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband